

# Lehrgang „Ich bin“

Modul 3: Psychische und physische Gesundheit



Nayla  
Bildungsinstitut

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>1. Einleitung</u></b> .....	3
<b><u>2. Grundlagen</u></b> .....	3
<b><u>2.1 Exkurs: wenn Bewusstsein sich entfaltet</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>2.2 Wie Gesundheit geschieht</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>2.3 Der zweifache Denkraum</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>2.4 Verbindung mit dem inneren Heiler, der inneren Heilerin</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>2.5 Vollständige Gesundheit als Zustand</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>2.6 Die Frequenz vollständiger Gesundheit</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>3. Sexuelle Gesundheit</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
<b><u>4. Finanzielle Gesundheit</u></b> .....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

# 1. Einleitung

Vorausgesetzt, du möchtest es auch tatsächlich, ist dir jederzeit vollständige Gesundheit möglich.

Ich habe 29 Jahre im Gesundheitswesen gearbeitet und bin mir sehr bewusst, wie sehr dieser Satz, Menschen, die seit Jahren mit Krankheit(en) unterwegs sind, herausfordert. Und gleichzeitig kann ich aus vielfältiger Erfahrung sagen: alles, was du tatsächlich möchtest, tritt ein. Du musst nur bereit sein, den entsprechenden Weg auch tatsächlich zu gehen. Dich deinen Ängsten, Mustern und all deinen Lebensthemen ehrlich zu stellen. Bereit sein, loszulassen und dein Leben zu ändern. Und – sämtliche Vorstellungen und Erwartungen loszulassen. Sowohl was den Weg betrifft, als auch das Resultat.

Doch was ist Gesundheit? Die WHO<sup>1</sup> definiert Gesundheit folgendermassen: *Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen einer medizinischen Diagnose (2014).*

Ich definiere Gesundheit noch umfassender:

*Gesundheit ist dann, wenn ich vollständig mit Bewusstsein verbunden bin. Unabhängig von zeitweiligen körperlichen, geistigen oder sozialen Unpässlichkeiten.*

## 2. Grundlagen

Bewusstsein vermag jegliche Unpässlichkeit wieder auszugleichen und damit zu harmonisieren. Egal wie gross sie sich auch zeigt. Vorausgesetzt, wir lassen dies bewusst und frei zu und steigen gleichzeitig aus unseren gewohnten Denkrahmen aus. Und was sich hier so simpel liest, demonstrierte eine ganze Krankheitsindustrie und grossen Wirtschaftszweig und erfordert eine unglaubliche Leistung für jeden, der sich erlaubt, aus diesem „kranken Denkrahmen“ auszusteigen. Denn, der Denkrahmen wird als allgemein richtig anerkannt, präsentiert sich äusserst stark und stabil, und wir kriegen automatisch jede Menge Ängste geliefert, sobald wir auch nur daran denken, auszusteigen. Und so bedarf es einer grossen Bewusstheit und damit ein Stück weit, einen genauso bewussten Ausstieg aus dem gewohnten Denkrahmen „Krankheit“, um grundsätzliche und vollumfängliche Gesundheit leben zu können. Vielleicht wird es unseren Verstand erst gründlich verwirren und er wird uns nun laufend, aus westlicher Sicht, stabile, gesellschaftlich anerkannte, studienbasierte Erklärungsmodelle liefern, weshalb ein Leben in grundsätzlicher und vollumfänglicher Gesundheit nicht möglich ist. Dass Mensch Krankheiten ein Stück weit ausgeliefert ist und man sie mit zunehmendem Alter auch immer weniger austherapieren kann. Manchmal hilft es deshalb in einem ersten Schritt, einfach einmal grundsätzlich zu hinterfragen:

- Ist das so?
- Was wäre, wenn vollumfängliche Gesundheit unser aller Normalzustand wäre?
- Und „Krankheit“ in Wahrheit vorübergehende Unpässlichkeiten, die der Körper jederzeit selbstermächtigt auch wieder auszubalancieren und damit zu harmonisieren vermag?
- Was wäre, wenn es riesige Krankenhäuser gäbe – und keiner geht hin?

---

<sup>1</sup> Welt-Gesundheits-Organisation

